



参加費  
**無料**

1回目 12/13 (月)

人生100年時代！  
暮らしに役立つ睡眠と  
健康の知恵袋

2回目 12/20 (月)

よい睡眠とれていますか？  
ちょっとした工夫で  
睡眠満足度アップ！

# 睡眠と健康の知恵袋



「眠りたくてもなかなか眠れない」  
「年齢とともに眠りが浅くなった」  
など睡眠の悩みを持つ人へ眠りと  
健康の意外な関係やお悩み別解決  
方法を2回にわたってご紹介します！

## 2回連続講座

日時:1回目 2021年12月13日(月)・2回目 12月20日(月)

時間:各日10:30~11:45

会場:宝塚市立中央公民館

定員:25名(定員になり次第締め切りとさせていただきます)

申込:12月3日(金)より電話にて(10:00~17:00)

問合せ:宝塚市立中央公民館 0797-73-6011



※新型コロナウイルス感染状況により、中止させていただく場合もございます。また、ご来場の際は、マスクの着用をお願いいたします。公民館駐車場には限りがございます。できるだけ公共交通機関をご利用ください。



ホームページは  
こちらから

共催 宝塚市立公民館(指定管理者:アクティオ株式会社) 明治安田生命保険相互会社  
後援 宝塚市教育委員会